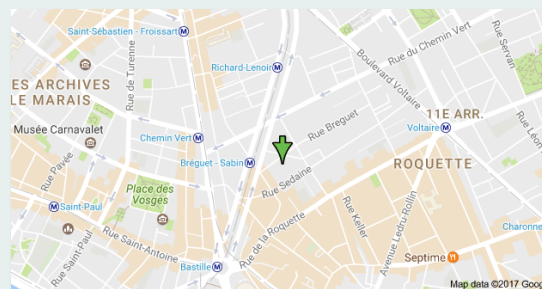


Calendrier 2017-2018

- * Jeudi 21 septembre 2017
- * Jeudi 19 octobre 2017
- * Jeudi 16 novembre 2017
- * Jeudi 21 décembre 2017
- * Jeudi 18 janvier 2018
- * Jeudi 15 février 2018
- * Jeudi 15 mars 2018
- * Jeudi 12 avril 2018
- * Jeudi 24 mai 2018
- * Jeudi 21 juin 2018

Plan d'accès

10 rue Bréguet – Paris 11^{ème}



Métro Bréguet-Sabin (ligne 5)

Station Vélib' : 25 Boulevard Richard Lenoir

Station Autolib' : 106 Boulevard Voltaire

Contacts et inscription

Catherine CRESSENT

06 73 94 47 26

cath.cressent@orange.fr

[LinkedIn](#)

Jean-Louis CRESSENT

06 75 24 29 34

jean-louis.cressent@estran-app.fr

[LinkedIn](#)

Le groupe thérapeutique Une ressource pour traverser l'épuisement professionnel

*S'aider des autres pour se remettre en mouvement,
vers un nouvel équilibre de vie, plus fidèle à soi-même.*



Sortir de l'isolement pour traverser la crise

Quand l'équilibre se rompt entre volonté de s'adapter et plaisir de se réaliser, l'épuisement professionnel nous rappelle brutalement à nos limites, et nous plonge dans l'impuissance, le doute, la honte, et la culpabilité.

Les autres, collègues ou proches ont souvent du mal à comprendre ce qui nous arrive, et, si la crise se prolonge, leur regard peut devenir plus pesant qu'aidant.

Le groupe thérapeutique est alors un lieu ressource pour chercher ensemble un nouvel équilibre de vie.



Avancer à son rythme dans un cadre soutenant

Le groupe thérapeutique permet de prendre du temps pour soi dans un cadre bienveillant et soutenant.

Chacun y avance à son rythme, en s'appuyant sur l'accompagnement des thérapeutes, le feedback et le partage d'expérience des autres pour :

- se retrouver, tête-cœur-corps réunis,
- explorer un nouveau rapport au temps et à l'espace,
- partager ses besoins et ses aspirations,
- reprendre confiance dans ses ressources,
- trouver la bonne distance avec son environnement,
- sentir son élan juste pour se remettre en mouvement,
- s'autoriser de nouvelles orientations de vie.

Une approche globale de la personne

Nous nous appuyons sur deux approches complémentaires, la Gestalt-thérapie et la Pédagogie Perceptive (cf. encadrés), faisant une large place à l'expérience corporelle comme lieu de reconstruction, et source d'orientation.

Les séances conjuguent des temps de partage, de travail sur les situations de chacun, et d'expérimentation du rapport à soi en relation aux autres.

« Se reconnecter à son intuition, écouter son corps, dormir, et surtout chercher au fond de soi-même d'autres déséquilibres, plus aventureux et enthousiasmants, peut être le début d'une transformation. » (Pascal Chabot)

La Gestalt-thérapie

La Gestalt-thérapie est une psychologie humaniste et relationnelle, visant à développer l'autonomie, la responsabilité et la créativité. Elle s'intéresse aux interactions de l'individu avec son environnement, personnel, professionnel ou social, dans une vision globale de la personne, tête-cœur- corps.

La Pédagogie Perceptive

Issue des travaux de Danis Bois*, la pédagogie perceptive nous apprend à nous appuyer sur notre expérience corporelle pour développer ses potentialités de contact, d'expression, et de mise en action.

* <http://www.cerap.org/>

Une animation en duo



Catherine et Jean-Louis Cressent

Gestalt-thérapeutes, praticiens en pédagogie perceptive, nous sommes formés à la prise en charge du burn-out, et membres actifs de l'Institut de Prévention du Burn-out (<https://ipbo.jimdo.com/>), réseau pluridisciplinaire de professionnels de l'accompagnement en France et en Belgique.

Nous avons une longue expérience du monde des organisations et de l'accompagnement professionnel :

- Catherine a pendant 20 ans été manager puis responsable de ressources humaines dans une grande entreprise publique du secteur financier,
- Jean-Louis est coach professionnel depuis 12 ans, après 20 ans d'expérience dans l'industrie, puis comme consultant en organisation et ressources humaines.

Membres de la Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse (FF2P), et de la Société Française de Gestalt nous sommes engagés à en respecter les codes de déontologie.

Nous recevons également en individuel dans le 5^{ème} arrdt.

Modalités pratiques

Ce groupe est limité à 10 personnes, et se réunit un jeudi par mois de 9h30 à 17h30 à L'ADAT, 10 rue Bréguet - Paris 11ème (métro Bréguet- Sabin).

Pour assurer une stabilité suffisante, nous souhaitons que chacun s'engage à venir au moins à quatre séances consécutives.

La participation individuelle est de 150 euros la journée.